

Chauffeur goederenvervoer

Praktische toets C



Veiligheidsvoorzieningen

- Brandblusser
- Verbanddoos
- Spiegels
- Gordels
- Geen losse spullen
- Geen beperking zichtveld



2

Tillen

Een handeling waarbij een object met de hand(en) wordt beetgepakt en zonder mechanische hulpmiddelen verticaal wordt verplaatst, zonder dat de taakuitvoerder zich lopend verplaatst.



3

Dragen

Een handeling waarbij een object met de hand(en) wordt vastgehouden en zonder mechanische hulpmiddelen in horizontale richting lopend wordt verplaatst.



4

Fysieke belasting door tillen en dragen

Samenspel van:

- persoonsgebonden factoren
- taakgebonden factoren
- omgevingsgebonden factoren



5

Rugklachten

- Te zware belasting van de spieren
- Langdurig in dezelfde houding zitten of staan (statische belasting)
- Buigen en draaien, veelvuldige herhaling van bewegingen (dynamische belasting)
- Veelal is sprake van een gecombineerde belasting door houding en beweging



6

Voorkomen van rugklachten

- Buk en til niet onnodig, gebruik hulpmiddelen
- Ga recht voor de last staan, til nooit met een gedraaide rug
- Hou de last zo dicht mogelijk bij uw lichaam, voorkom dat u ver moet reiken
- Buig door uw knieën, houd uw rug zoveel mogelijk recht, til rustig
- Til niet te veel ineens, vraag uw collega's om hulp bij zware en grote voorwerpen



7

Voorkomen van rugklachten

- Kijk uit waar u loopt, let op obstakels en gladde vloeren
- Gebruik uw lichaamsgewicht bij duwen en trekken
- Breng afwisseling in uw lichaamshouding
- Voorkom overgewicht en zorg voor een goede conditie
- Luister naar uw lichaam: u weet zelf het beste wat uw rug wel en niet kan hebben



8

Hulpmiddelen tillen en dragen



9

Parallelstandtechniek



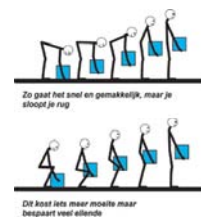
10

Handvatting



11

Fout en goed tillen



12

Duwen en trekken

- Duwen en trekken met uw hele lichaam, bijvoorbeeld het lopend trekken van een rolcontainer
- Duwen en trekken met alleen uw armen, bijvoorbeeld het zittend of staand bedienen van hendels



13

Duwen en trekken



14

Gezond werken met rolcontainers

- Breng de rolcontainer rustig op gang
- Duwen is beter dan trekken
- Gebruik twee handen
- Zet bij aanzetten de wielen in de looprichting
- Zet rolcontainers goed in elkaar
- Neem voor een helling een aanloop
- Veeg de laad-/losplaats schoon



15

Gezond werken met rolcontainers

- Trainen is noodzakelijk
- Gebruik bij zware rolcontainers zoveel mogelijk hulpmiddelen
- Draag goede veiligheidsschoenen met een stroeve zool
- Gebruik werkhandschoenen



16

In- en uitstappen cabine

- Stap rustig in en uit
- Trek uzelf niet op aan uw armen, maar laat de benen het werk doen
- Trek uzelf niet op aan het stuur
- Gebruik de uitstapknop/handgreep bij de stoel
- Stap achterwaarts uit de cabine
- Spring nooit uit de cabine



17

Veiligheidssignalering op de werkplek

- Rood: voorkomen, tegengaan of onderbreken van schadeveroorzakende handelingen of situaties
- Geel: gevaar
- Groen: reddingstekens
- Blauw: informatie ter voorkoming van ongevallen (gebodstekens) en functionele informatie



18

Waarschuwingsteken gegaste container



19

Alcohol, medicijnen en drugs

- Het duurt 1,5 uur voordat één glas alcohol is afgebroken
- Lees de gele waarschuwingssticker bij medicijnen
- Drugs verminderd uw reactievermogen
- Drugsgebruik tijdens werk is reden voor ontslag



20

Veiligheid en interne transportmiddelen

- Handpallettruck
- Motorpallettruck



21

Handpallettruck



22

Motorpallettruck



23

Gebruik handpallettruck

- Geen al te zwaar beladen pallets
- Korte afstanden
- Rustig op gang brengen
- Vanuit de benen werken en niet vanuit de rug
- Goede technische staat
- Schone laad- of werkvloer
- Veiligheidshandschoenen en veiligheidsschoenen



24

Veiligheidsaanbevelingen gebruik motorpallettruck

- Werk alleen met een motorpallettruck als u hiervoor instructie hebt gekregen
- Werk alleen met een motorpallettruck die in goede technische staat is
- Houd u aan alle veiligheidsvoorschriften die er gelden
- Rijd alleen op vloeroppervlakken met voldoende draagvermogen



25

Veiligheidsaanbevelingen gebruik motorpallettruck

- Rijd extra voorzichtig in gevaarlijke zones
- Pas uw rijsnelheid aan de plaatselijke omstandigheden aan
- Houd alle delen van uw lichaam binnen de contouren van de motorpallettruck
- Neem alleen lasten op die volgens de technische specificaties veilig behandeld kunnen worden



26

Veiligheidsaanbevelingen gebruik motorpallettruck

- Zorg altijd voor voldoende zicht
- Verplaats met de motorpallettruck alleen stabiele lasten
- Verplaats met de motorpallettruck geen personen
- Bij rijden op hellingen moet de last altijd naar boven wijzen
- Zet lasten alleen op daarvoor bestemde plaatsen



27

Laadplan

- Vrachtauto evenwichtig beladen
- Verdeling gewicht en afmetingen
- Volgorde laadadressen



28

Indelen laadbak

- Instabiele lading zorgt voor onveilige situatie
- Gewicht gelijkmatig verdelen over voor- en achterzijde en linker- en rechterkant
- Houd rekening met de maximale aslast



29

Laden met laadklep of andere hulpmiddelen

- Gelijkvloers
- Met hoogteverschil
- Via de zijkant van de vrachtauto
- Via de bovenkant van de vrachtauto



30

Bedienen laadklep

- Drukknopkast
- Twee-hands bediening
- Bediening met kabel, knelgevaar
- Op afstand bedienen
- Afzetten werkgebied met pylonen



31

Ladingdragers/palletmateriaal

- Hout, metaal, kunststof, karton
- Metaal op metaal of kunststof op metaal geeft een kleine wrijving. Een pallet kan dan gemakkelijk van uw steunarmen glijden



32

Stapeling



Koud gestapeld



In verband gestapeld



33

Geheel uitgevulde laadruimte



34

Behandelingsetiketten



35

Gevaren bij het laden

- Bekneld raken
- Van grote hoogte vallen
- Tegen de hydraulische laadklep lopen
- Schadelijke stoffen inademen
- Enkels zwikken
- Aangereden worden



36

Gevaren bij het laden



37

Bekneld raken bij aankoppelen



38

Vergrendeling aan laaddock



39

Van grote hoogte vallen



40

Markering hydraulische laadklep



41

Goed zitten is belangrijk: instellen stoel

- Stel de juiste zithoogte en -afstand in
- Zorg dat de zitting voldoende steun geeft
- Stel de rugleuning goed in
- Stel het stuur in op de juiste hoogte en afstand



42

Goed zitten is belangrijk

Zitten? Hoe zit dat!



43

Belang van ladingzekering



44

Belang van ladingzekering



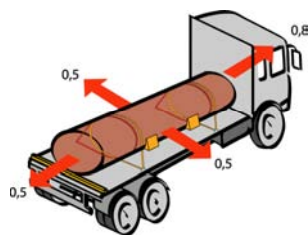
45

Krachten op de lading



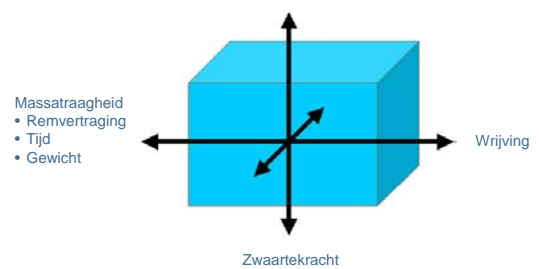
46

Krachten op de lading bij wegvervoer



47

Krachten op de lading



48

Wrijvingscoëfficiënt

Materiaalcombinatie in het contactvlak	Wrijvingscoëfficiënt (μ -statisch) bij droog materiaal
Hout – hout	0,20 – 0,50
Metaal – hout	0,20 – 0,50
Metaal – metaal	0,10 – 0,25



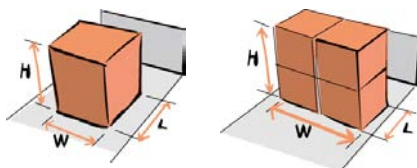
49

Labels spanbanden (NEN-EN 12195-2)



50

Kantelen

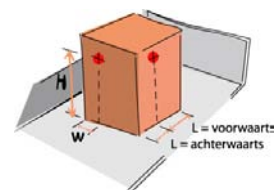


Hoogte, lengte en breedte van een lading



51

Kantelen



Hoog gelegen zwaartepunt



52

Directzekeren – schuinsjorren



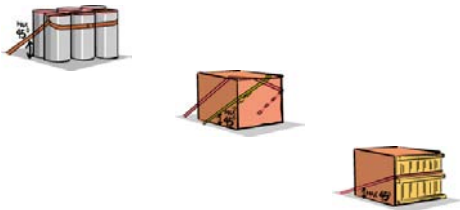
53

Directzekeren – schuinsjorren



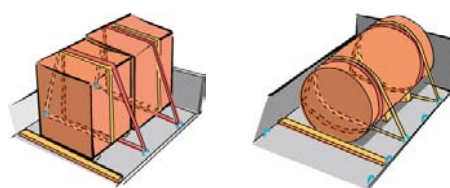
54

Directzekeren – kopsjorren



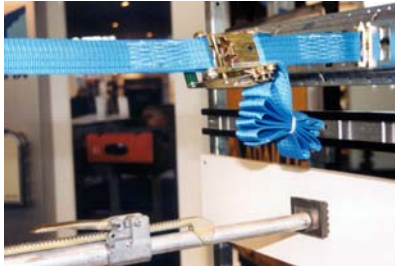
55

Directzekeren – bochtsjorren



56

Spanband en ladingstang



57

Ladingstang



58

Ladingstang



59

Ladingstang



60

Handpallettruck met wighout



61

Schadeformulier

Invullen is geen erkenning van **schuld**, maar een vastlegging van de **feiten**.



62



63

- Naam weg
- Richting
- Hectometerpaal
- Huisnummer
- Plaats/gemeente
- Land



64

AANBIEDINGSFORMULIER

Gewondigd, ook licht gew.
 Nee ☐ Ja ☐

VORLEGGING A

VORLEGGING B

VORLEGGING C

VTL

65

AANBIEDINGSFORMULIER

Materiële schade*
 andere voorwerpen dan A en B: Nee ☐ Ja ☐
 andere objecten dan voorwerpen: Nee ☐ Ja ☐

VORLEGGING A

VORLEGGING B

VORLEGGING C

VTL

66

AANBIEDINGSFORMULIER

Certificaat naam, adres, tel.

Dit vak NOOIT leeg laten!

VORLEGGING A

VORLEGGING B

VORLEGGING C

VTL

67

AANBIEDINGSFORMULIER

VORLEGGING A

VORLEGGING B

VORLEGGING C

VTL

68

[illegible]

Handtekening van de aanvrager

Handtekening van de bestuurder

VTL

73

Bijvoorbeeld:
ladingschade

Handtekening van de bestuurder

VTL

74

Let op:
beide bestuurders

Handtekening van de bestuurder

VTL

75

Voorzijde ter plekke ingevuld, de achterzijde kunt u thuis beantwoorden, onder andere:

- Algemene info
- Geboortedatum
- Politie
- Gewonden
- ...

Handtekening van de bestuurder

VTL

76

- ...
- Snelheid
- Bebouwde kom
- Drank, drugs
- Gordel
- Enzovoorts

77

Wie is aansprakelijk en waarom?

78

- Datum
- Handtekening

79

PAMAN

P Persoonlijke veiligheid/Parkeren
 A Attenderen
 M Markeren
 A Alarmeren
 N Noodsituatie

80

Brand

Blussen is wegnemen:

- Zuurstof
- Brandstof
- Temperatuur



81

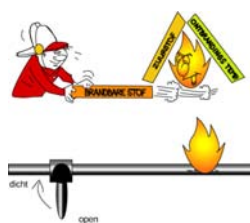
Blusstoffen

- Water
- Sproeistraal water
- AFFF
- Schuim
- Alcoholbestendig schuim
- Poeder
- Koolzuur



82

Brandbestrijding (1)



83

Brandbestrijding (2)



84

Brandbestrijding (3)



85

ABC van EHBO

- Ademhaling
- Bewustzijn
- Circulatie (bloedsomloop)



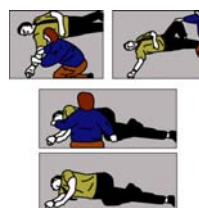
86

Mond-op-mond-beademing



87

Stabiele zijligging



88

Deskundige hulp inschakelen



89

Berichtgeving hulpverleningsinstantie

- Plaats van het ongeval
- Aard van het ongeval
- Hoeveelheid getroffen
- Plaats waar de getroffen zich bevindt
- Naam van de stof(fen) van de (waarschijnlijke) oorzaak
- Algemene toestand van de getroffen (vraag naar een beademingsapparaat als de eigen ademhaling van de getroffen ontbreekt)



90